

韓國胃癌發病率全球之冠

香港防癌會 高級教育主任 李周翠娥

2015年5月28日

胃癌是全球第五大常見癌症，高發地區以亞洲、拉丁美洲和加勒比為主。韓國、蒙古、日本及中國的發病率最高，平均每十萬人口中就有 42-23 人患上胃癌。胃癌現時排行本港常見癌症的第六位。

幽門螺旋桿菌是重要致癌原，有部份研究發現 EB 病毒也可能引致胃癌。大量專家報告證實長期進食鹽製或過鹹食物增加患胃癌的機會。韓國人嗜吃鹽醃製食物如泡菜，不難理解為什麼他們胃癌的發病率這麼高。食物如鹹酸菜、鹹蛋、魚露、煙肉、加工肉類、罐頭食品、薯片、檸檬乾、話梅等含大量鹽分，少吃為妙。

要預防胃癌，建議每日不應攝取多過 6 克的鹽。現時大部分的香港人每日攝取的鹽分多過 6 克，遠超出身體所需。研究發現多吃非澱粉類蔬菜、水果和蔥類蔬菜有助預防胃癌，蔥類蔬菜包括大蒜、蔥、洋蔥、紅蔥頭、韭菜等。按世界癌症研究基金的指引，應以植物性食物(如蔬果、穀類和豆類等)為主糧，因它們含大量纖維和營養素，每日應進食五份蔬菜和水果(一份等如半飯碗蔬菜或一個中型水果)，有助預防癌症。然而根據衛生防護中心行為風險因素調查發現，只有 48% 港人有每日吃一至兩個水果的習慣，另外亦只有 64% 人士每日吃一至兩飯碗的蔬菜，有 30% 人士每日更吃不到一飯碗的蔬菜。顯然進食蔬果份量嚴重不足！

歡迎致電 39213871 或電郵 screening@hkacs.org.hk 向本會護士徵詢有關預防胃癌的方法。